

HUBUNGAN KELENTUKAN, KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN  
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SEPAKSILA DALAM  
PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA MURID  
SD NEGERI 70 WELE KABUPATEN WAJO

SKRIPSI



AHMAD RIFALDI KAHAR  
NIM. 1331142193

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2018

## ABSTRAK

AHMAD RIFALDI KAHAR. 2017. Hubungan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Kelentukan adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Dalam penelitian ini, bentuk tes kelentukan yang digunakan adalah tes split, yaitu menggerakkan tungkai kaki kiri dan kanan secara terpisah/berlawanan yakni kedua tungkai kaki bergerak masing-masing ke samping dalam keadaan lurus untuk split ke samping salah satu tungkai kaki lurus ke depan dan kaki yang lain lurus ke belakang dan masing-masing rapat ke lantai. Gerakan ini dilakukan ke samping kiri maupun ke samping kanan secara terus menerus sampai batas repitisi yang ditentukan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi badan pada suatu sumbu dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis. Kekuatan tungkai adalah kemampuan tungkai untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan tungkai diukur dengan menggunakan alat yaitu tes kekuatan tungkai. Kemampuan sepaksila yang dimaksud adalah kemampuan seseorang melakukan sepakan minimal setinggi bahu untuk mengetahui kemampuan sepaksila seseorang adalah tes sepaksila selama 1 menit.

Populasi penelitian ini adalah murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajodengan jumlah sampel penelitian 40 orang murid. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasional dengan melalui program SPSS.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai dengan kemamuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa(1) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo. (2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga memang kompleks dalam permasalahannya, seperti halnya pada permainan sepak takraw. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer, sehingga setiap individu atau penggemarnya menjadi fanatik. Kegilaan atau fanatisme ini muncul akibat dari permainan yang mempertontonkan teknik-teknik yang cantik dengan sistem pola-pola yang diperagakan.

Pembinaan olahraga di kawasan Indonesia merupakan bagian dari pembinaan bangsa dan proses pembangunan nasional. Sesuai dengan istilah “*Mensana In Corpore sano*” yang berarti jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat pula. Pembinaan olahraga untuk saat sekarang diarahkan dalam pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya. Agar dapat mengangkat harkat dan martabat citra kebanggaan suatu daerah. Dalam hal ini peningkatan prestasi ini tidak lepas dari peranan berbagai ilmu.

Setelah melakukan observasi dan pembahasan secara singkat, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan dan mencari jawaban dari persoalan yang terjadi dengan mengadakan penelitian tentang: “Hubungan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo”.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah, sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan kelentukan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo ?
2. Apakah ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo?
3. Apakah ada hubungan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo?
4. Apakah ada hubungan secara bersama-sama kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini, sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kelentukan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
2. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.

3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
4. Untuk mengetahui secara bersama-sama hubungan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo

#### **D. Manfaat Penelitian**

Apabila hasil yang dicapai dalam penelitian ini positif, maka diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai informasi bagi guru olahraga, pembina dan pelatih di dalam upaya meningkatkan prestasi pada cabang olahraga sepak takraw.
2. Sebagai bahan perbandingan untuk dijadikan permasalahan penelitian, seminar, diskusi guna peningkatan prestasi pada cabang olahraga sepak takraw.
3. Sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan pengajaran di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

Pada bab ini, akan diuraikan teori-teori yang berhubungan dengan variabel-variabel penelitian sehingga dapat melengkapi kerangka berfikir guna merumuskan hipotesis.

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Kelentukan**

Kelentukan (*flexibility*) disebut juga kelenturan atau perenggangan. Kelenturan mengacu pada ruang gerak sendi atau persendian serta elastisitas dari otot-otot, tendo dan ligamen. Harsono (1988:204) mendefinisikan kelenturan sebagai berikut :

“Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo dan ligamen. Dengan demikian orang yang mempunyai otot-otot yang elastis adalah mempunyai kelenturan yang baik”.

Selain dari pendapat tersebut, William J. Stone (1991:59) mengemukakan definisi kelenturan sebagai berikut: “*Flexibility is the range of motion in a joint or series of joints*”. Secara bebas diterjemahkan bahwa kelenturan adalah luas gerak dalam suatu rangkaian persendian.

Bertolak dari pengertian kelenturan dapat dikatakan bahwa karakteristik dari kemampuan kelenturan ialah luas geraknya persendian

serta *elastisitas* dari otot-otot dan *tendo* serta *ligamen*, bahkan sebagian kecil ditentukan juga oleh kulit.

Sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana yang telah dikemukakan, maka kelentukan biasanya dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan memperluas ruang gerak persendian. Metode atau cara latihan senantiasa bertolak dari jenis kelentukan. Untuk itu pergerakan yang dilakukan dalam melakukan sepaksila dalam permainan sepak takraw sangat membutuhkan kelentukan dalam menampilkan pola gerakan yang lebih luas.

## **2. Keseimbangan**

Sepaksila dalam permainan sepak takraw membutuhkan keseimbangan dinamis. Pada saat melakukan sepaksila, dibutuhkan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan agar tidak jatuh dan bola tetap dalam penguasaan.

“Menurut Harsono (1988: 223) bahwa “*balance* atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuskular* dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.”

Menurut Bucher (1964: 437) bahwa “*The ability of the individual to control organic equipment neuromuscularly.*” Sajoto (1988: 54) mengemukakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.”

Menurut Baley (1982: 144) bahwa “*there are two principle kinds of balance-static balance (in which stationary balance is held) and dynamic balance (in which balance while moving must be maintained).*” Diartikan

secara bebas bahwa ada dua prinsip keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan tanpa melakukan gerakan. Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan sambil bergerak harus dipertahankan. Setiap keseimbangan itu spesifik. *“Test of the two types of balance do not correlate highly with one another”*(Baley, 1982: 145). Diartikan secara bebas bahwa uji terhadap dua jenis keseimbangan tadi tidaklah terlalu berkorelasi satu sama lain.

## **B. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan tinjauan pustaka yang dikemukakan, maka dapat disusun kerangka berpikir, sebagai berikut :

1. Jika seseorang memiliki kelentukan yang baik, maka diprediksikan mempunyai hubungan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
2. Jika seseorang memiliki keseimbangan yang baik, maka diprediksikan mempunyai hubungan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
3. Jika seseorang memiliki kekuatan tungkai yang baik, maka diprediksikan mempunyai hubungan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
4. Jika seseorang memiliki kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai secara bersama-sama yang baik, maka diprediksikan mempunyai hubungan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.



### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Ada hubungan kelentukan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
2. Ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo
3. Ada hubungan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
4. Ada hubungan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.

#### Hipotesis Penelitian

1.  $H_0 : \rho_{x_1.y} = 0$   
 $H_1 : \rho_{x_1.y} \neq 0$
2.  $H_0 : \rho_{x_2.y} = 0$   
 $H_1 : \rho_{x_2.y} \neq 0$
3.  $H_0 : \rho_{x_3.y} = 0$   
 $H_1 : \rho_{x_3.y} \neq 0$
4.  $H_0 : R_{x_{1.2.3}.y} = 0$   
 $H_1 : R_{x_{1.2.3}.y} \neq 0$

### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

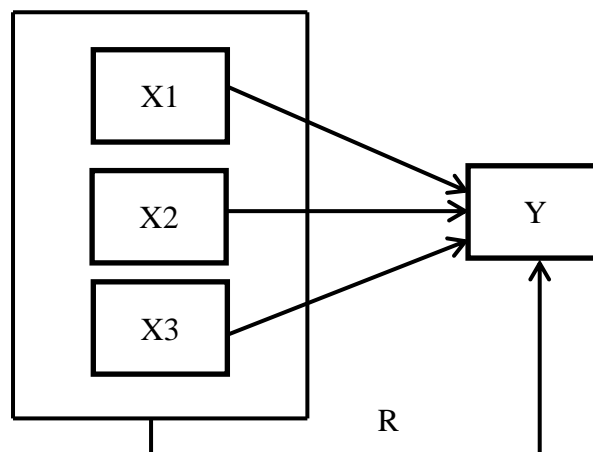
Pada dasarnya metodologi adalah alat yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian sehingga betul-betul sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Winarno Surahman (1982:86) menjelaskan bahwa : “Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu”.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

#### **A. Variabel dan Desain Penelitian**

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Secara sederhana rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut.



## **B. Defenisi Operasioanl Variabel**

1. Kelentukan adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Dalam penelitian ini, bentuk tes kelentukan yang digunakan adalah tes split, yaitu menggerakkan tungkai kaki kiri dan kanan secara terpisah/berlawanan yakni kedua tungkai kaki bergerak masing-masing ke samping dalam keadaan lurus untuk split ke samping salah satu tungkai kaki lurus ke depan dan kaki yang lain lurus ke belakang dan masing-masing rapat ke lantai. Gerakan ini dilakukan ke samping kiri maupun ke samping kanan secara terus menerus sampai batas repitisi yang ditentukan.
2. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi badan pada suatu sumbu dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis.
3. Kekuatan tungkai adalah kemampuan tungkai untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan tungkai diukur dengan menggunakan alat yaitu tes kekuatan tungkai.
4. Kemampuan sepaksila yang dimaksud adalah kemampuan seseorang melakukan sepakan minimal setinggi bahu untuk mengetahui kemampuan sepaksila seseorang adalah tes sepaksila selama 1 menit.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang

memiliki perhatian terhadapnya. Populasi menurut Sugiyono (1997:57) mengemukakan bahwa : “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”.

Dengan uraian tersebut, maka populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang ingin diteliti. Olehnya itu yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.

## 2. Sampel

Penelitian ilmiah tidak selamanya mutlak harus meneliti jumlah keseluruhan obyek yang ada (populasi), melainkan dapat pula mengambil sebagian dari populasi yang ada. Dengan kata lain bahwa yang dimaksudkan yaitu sampel. Menurut Sugiyono (2013:81) bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo dengan jumlah 40 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2013:124) “*Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Dasar penetapan sampel pada penelitian ini dengan adanya pertimbangan bahwa peneliti menggunakan tiga kelas sebagai kelompok penelitian karena kelas tersebut sesuai dengan kriteria yaitu sudah memahami teknik-teknik dasar dalam sepaksila.

**D. Teknik Pengumpulan Data**

**E. Teknik Analisis Data**

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Penyajian Hasil Analisis Data**

Data empiris yang diperoleh dilapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas kelentukan, keseimbangan, kekuatan tungkai, dan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

##### **a. Analisis Korelasi Antara Kelentukan Dengan Kemampuan Sepaksila pada Murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.**

Data kelentukan diperoleh melalui pengukuran dengan menggunakan tes pengukuran kelentukan split. Untuk mengetahui keeratan antara hubungan kelentukan dengan kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo dilakukan analisis korelasi Pearson.

##### **b. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan dengan Kemampuan Sepaksila pada Murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo**

Data keseimbangan diperoleh melalui pengukuran dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis. Untuk mengetahui keeratan antara hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo dilakukan analisis korelasi pearson.

**c. Analisis Korelasi Antara Kekuatan Tungkai dengan Kemampuan Sepaksila pada Murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo**

Data keseimbangan diperoleh melalui pengukuran dengan menggunakan tes kekuatan tungkai. Untuk mengetahui keeratan antara hubungan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo dilakukan analisis korelasi pearson. Rangkuman hasil analisis tercantum dalam table 4.5, sebagai berikut :

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Data Kekuatan Tungkai dengan Kemampuan Sepaksila Murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo

Variabel	n	R	P <sub>value</sub>	Keterangan
Kelentukan (X <sub>1</sub> ) Kemampuan Sepaksila (Y)	40	0.711	0,000	Signifikan

Keterangan :

r = Koefisien Korelasi Pearson

P<sub>value</sub> = Nilai Probabilitas

n = Banyaknya Data

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, terlihat bahwa hasil uji analisis koefisien korelasi dengan menggunakan uji korelasi pearson dikemukakan sebagai berikut, nilai  $r$  hitung ( $r$ ) diperoleh = 0,711 ( $P_{\text{value}} < \alpha 0,05$ ) berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.

**d. Analisis Korelasi Antara Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Tungkai dengan Kemampuan Sepaksila pada Murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo**

Analisis korelasi ganda dilakukan untuk mengetahui keeratan antara hubungan secara bersama-sama antara kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.

**B. Pembahasan**

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan, menunjukkan bahwa dari empat hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan hubungan yang signifikan. Dari hasil tersebut, tentang tes kelentukan, keseimbangan, kekuatan tungkai dan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Hipotesis pertama yakni ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo. Terbukti dari hasil analisis yang



diperoleh bahwa dimana unsur kemampuan fisik kelentukan sangat mempengaruhi daripada hasil sepaksila, sebab dengan kemampuan kelentukan yang baik akan mengakibatkan pergerakan tidak nampak kaku sehingga dalam mengontrol bola yang telah disepak lebih sempurna perkenaanya, dengan demikian proses sepaksila lebih terkontrol dan maksimal.

2. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktkraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo. Mengacu kepada teori-teori dan kerangka pikir yang sangat sejalan dengan hasil dari penelitian ini, dimana unsur kemampuan fisik keseimbangan juga sangat mempengaruhi pelaksanaan sepakan, perkenaan bola dengan kaki, serta control bola diudara. Sehingga dengan keseimbangan yang dimiliki, maka hasil pelaksanaan sepaksila lebih maksimal.
3. Hasil uji hipotesis ketiga bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka fikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid memiliki otot tungkai yang kuat, maka akan mampu melakukan sepakan dengan kuat, sehingga menyebabkan bola yang disepak dapat secara

tinggi keatas dan hal ini sudah memenuhi syarat pelaksanaan sepaksila yang benar, yakni minimal setinggi bahu. Disamping itu, dengan kekuatan otot tungkai yang dimiliki murid, maka ia mampu melakukan gerakan sepaksila secara berulang-ulang dan mampu bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama.

4. Uji hipotesis yang keempat bahwa ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo. Hal ini dapat dijelaskan bahwa ketiga variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan sepaksila. Kelentukan dalam kaitannya pada saat melakukan sepakan pada bola, keseimbangan dalam kaitannya mempertahankan kestabilan tubuh pada saat melakukan sepaksila, kekuatan tungkai dalam kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan sepaksila secara berulang-ulang dengan benar.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian tentang masalah kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 70 Wele Kabupaten Wajo.

#### **B. Saran-saran**

Dari hasil kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada Guru Olahraga di sekolah disarankan agar dapat mengajar murid cara sepaktila dengan memperhatikan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai yang dimiliki serta menerapkan bentuk latihan berbeban.
2. Hendaknya kelentukan, keseimbangan dan kekuatan tungkai disarankan untuk dijadikan pegangan bagi pembina dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan sepaktila pada permainan sepaktakraw
3. Perlu adanya verifikasi lebih lanjut tentang ketiga bentuk latihan tersebut agar dapat diketahui tingkat keterampilan yang lebih meyakinkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Bailey, KD. 1982. *Methods of Sosial Research*. New York: The Free Press.
- Bompa, Tudor O., 1986. *Theory and Methodologi of Training*. Kendal Hunt Publishing Company Dubugue, Iowa.
- Bucher. 1964. *Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI
- Darwis, Ratinus dan Basa, Dt. Penghulu, 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Depdikbud, Dirjen Dikti. Jakarta.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP Semarang Press, Semarang.
- Fox, E.L. Bower, R.W. Foss, M.L. 1988. *The Physiological Basis Of Physical EdurationAand Athletics*. Sounders College Publishing, New York.
- Fox, E.L. & dkk. 1993. *The Physiological Basis Of Physical EdurationAand Athletics*. Sounders Collega Publishing, New York.
- Halim, Ichsan, Nur. 1991. *Tes Pengukuran dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harre, Dietrich. 1982. *Principles of Sport Training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psychologi Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Johnson, L. Barry. 1979. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. Burgess Publishing Company. Minneapolis Minnesata.
- Johnson, Barry L., and Jack K. Nelson, 1979. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*, New York: Macmillan, Publishing Company.
- KEMENPORA. 2014. *Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Evaluasi Atlet PPLP/SKO/PPLM*. Jakarta: KEMENPORA.
- Rahantoknam, B.E. 1988. *Belajar motorik*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Ramli dan Usman, Arifuddin. 2003. *TP. Sepaktakraw*. Diklat. Bahan kuliah FIK UNM Makassar

- Rani, Adib, Abd. 1989. *Ilmu Jiwa Gerak*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Singer, Robert N. 1982. *The Learning of Motor Skills*. New York: MacMillan Publishing Co. Inc.
- Stone, William J. 1991. *Prinsip Pembelajaran Olahraga*. Bandung: Erlangga
- Sugiyono. 1997. *Metodologi Penelitian Administrasi*. Yogyakarta: CV Alfabeta.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka KGU.
- Surakhmad, Winarno. 1982. *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar Dasar dan Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung: Tarsito.
- Tola, Ismail, 1988. *Permainan Sepak Raga dan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Ujung pandang.
- Usman. H dan Akbar. S. 1998. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara, Jakarta.

